

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

**LUNES**

**1**

**Garbanzos jardinera ecológicos\***

(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)

**Tortilla de espinacas con ensalada**

(de lechuga y zanahoria)

*Huevo*

Fruta fresca de temporada

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2501,15	598,55	31,63	8,23	53,33	20,78	14,80	1,00

**CENA: Escalvada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo**

**MARTES**

**2**

**Espirales con verduras ecológicos\* con salsa de tomate**

(con champiñón, zanahoria y pimiento)

*Gluten. Puede contener: Huevo y Soja*

**Estofado de pavo con hortalizas salteadas**

(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate)

*Sulfitos*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2517,58	601,72	34,20	4,63	52,08	14,16	13,73	0,91

**CENA: Crema de calabaza y revuelto de ajetes. Fruta o lácteo**

**MIERCOLES**

**3**

**Ensalada variada**

(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)

*Huevo*

**Lentejas con hortalizas ecológicas\* con chistorra**

(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

*Soja, Lactosa, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten*

Yogur

Leche

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2548,36	601,52	33,77	10,01	51,74	11,76	14,50	1,00

**CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta**

**JUEVES**

**4**

**Cazuela de arroz con ternera ecológica\***

(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

**Merluza en salsa con guisantes rehogados**

(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate)

*Pescado, Sulfitos*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2533,33	605,48	33,52	4,14	53,74	10,91	12,74	0,93

**CENA: Ensalada de tomate y lomo asado. Fruta o lácteo**

**7**

**Crema de calabacín ecológica\***

(con patata y calabacín)

**Jamoncitos de pollo asados con ensalada**

(de lechuga y maíz)

*Sulfitos*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2077,87	601,66	34,92	8,75	50,60	11,65	14,47	0,87

**CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo**

**8**

**Sopa con estremitas ecológica\***

(con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo)

*Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo*

**Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas**

(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)

*Pescado, Gluten, Soja*

Fruta fresca de temporada

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2549,26	609,64	34,41	6,48	53,29	13,95	12,31	0,95

**CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta o lácteo**

**9**

**Arroz a la cubana ecológico\***

(con salsa de tomate)

**Tortilla francesa con ensalada**

(de lechuga y lombarda)

*Huevo*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2488,91	594,38	35,00	7,00	51,48	11,58	13,52	0,66

**CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta o lácteo**

**10**

**Alubias con verduras ecológicas\***

(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

**Abadejo al horno con judías verdes salteadas**

(con ajo y perejil)

*Pescado*

Fruta fresca de temporada

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2523,04	603,02	34,56	6,75	52,24	12,34	13,20	1,00

**CENA: Hervido y pechuga de pavo en su jugo. Fruta o lácteo**

**11**

**Ensalada completa**

(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)

*Huevo*

**Macarrones ecológicos\* con salsa boloñesa**

(salsa de tomate y carne picada de ternera y cerdo)

*Gluten, Sulfitos*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2423,43	605,91	34,89	4,65	52,65	14,25	12,45	0,89

**CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta o lácteo**

**14**

**Arroz a la campesina ecológico\***

(con zanahoria, cebolla, guisante, pimiento, tomate y caldo de pollo)

**Tortilla de patata y calabacín con ensalada**

(de lechuga y tomate)

*Huevo*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2531,19	607,96	30,41	4,62	56,99	11,34	12,60	1,15

**CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta o lácteo**

**15**

**Crema de verduras naturales ecológica\***

(con patata, zanahoria y calabacín)

**Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados**

(al horno)

*Pescado*

Fruta fresca de temporada

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2498,48	597,15	34,97	7,21	52,22	11,60	12,82	0,95

**CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta o lácteo**

**16**

**Ensalada de la Huerta**

(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)

*Pescado*

**Lentejas con hortalizas ecológicas\* y chorizo**

(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

*Puede contener trazas de: Gluten*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2556,24	603,15	34,93	6,73	51,98	17,02	13,10	0,96

**CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta o lácteo**

**17**

**Espirales hortelana ecológicos\***

(con zanahoria, tomate y pimiento)

*Gluten. Puede contener: Huevo y Soja*

**San Pedro en salsa con ensalada**

(de lechuga y zanahoria)

*Pescado*

Yogur

Leche

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2638,62	599,19	30,00	5,35	50,85	16,79	19,15	1,00

**CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta**

**18**

**Garbanzos jardinera ecológicos\***

(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)

**Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz**

(al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)

*Soja y sulfitos*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2515,55	601,17	34,64	5,13	52,12	13,39	13,25	0,96

**CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta o lácteo**

**21**

**Crema de hortalizas ecológica\***

(con patata, zanahoria y judía verde)

**Salchichas de pollo encebolladas**

(al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)

*Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza*

Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2489,19	594,93	34,58	7,09	53,09	12,13	12,33	0,85

**CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta o lácteo**

**22**

**Arroz al horno ecológico\* con salsa de tomate**

**Fogonero al horno con zanahoria salteada**

(con zanahoria, cebolla y perejil)

*Pescado, Sulfitos*

Fruta fresca de temporada

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2436,64	606,90	34,69	6,44	51,49	12,93	13,82	0,91

**CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta o lácteo**

**FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja y pera.**

**Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. En el caso de los platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.**

**Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas".**

**Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).**

**CONSEJO SALUDABLE: Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución con estos abusos nutricionales y no abandonar las buenas pautas saludables como hacer ejercicio de manera regular. ¡Disfruta y pásalo genial!**

Consulte los festivos con el calendario y evitar de su centro correspondiente. INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.